

2025年
9月8日 週

お献立表

マークの見方

- 新 ⇒ 新メニュー
- 骨 ⇒ 骨にご注意ください
- 郷 ⇒ 郷土料理

今週の新メニュー！

- ★ペンネとベーコンのレモンドレ(彩食八菜・ミニおかず)
- ★豚肉のごま坦々（お弁当） ★切干大根の韓国風炒め（おかず）
- ★おからのオーロラサラダ（彩食八菜）
- ★ブロッコリーの柚子胡椒マヨ（お弁当）
- ★牛肉のトマトカレー炒め（おかず）

詳しい情報をご覧になりたい方は
こちらをスキャンしてください。→



お問い合わせ
(平日：9：00～18：00)
0120-279-560
○来週のお弁当の配達曜日の変更や追加、中止などは
今週の水曜日までにお電話をお願いします。

おかずコースは、長崎県「健康づくり
応援の店」に登録されました。

健康づくり
応援の店

生活協同組合 ララコープ。

<

	9/8 (月)	9/9 (火)	9/10 (水)	9/11 (木)	9/12 (金)
お弁当	牛肉とごぼうのしぐれ煮 白飯 栗かぼちゃコロッケ 人参と蓮根のゴママヨサラダ ピーマン昆布	新 豚肉のごま坦々 白飯 豆腐ハンバーグ ツナじゃが 白菜の青じそサラダ	鶏の唐揚げ 高菜ご飯 大根とちくわの醤油麹煮 春雨の黒酢マリネ わかめと玉子の塩だれ和え	赤魚の西京焼 白飯 じゃが芋のそぼろ煮 新 ブロッコリーの柚子胡椒マヨ 高野豆腐とひじきの煮物	豚肉と野菜のトマト煮 コーンご飯 お魚厚揚げ煮 生姜風味の切干大根 ほうれん草のお浸し
	熱量 538 Kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 13.9 g 炭水化物 86.9 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 536 Kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 20.3 g 炭水化物 72.3 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 524 Kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 19.0 g 炭水化物 70.5 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 476 Kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 10.4 g 炭水化物 76.3 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 481 Kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 15.2 g 炭水化物 74.1 g 食塩相当量 3.3 g
	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・りんご	アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご・魚醬(魚介類)	アレルギー 小麦・卵・オレンジ・ごま・大豆・鶏肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉
おかず	揚げ鶏のチリマヨ和え あさりと根菜の味噌煮 ごぼうと肉そぼろの醤油炒め 小松菜の中華炒め きのこ卵の花 わかめと玉葱のたらこ和え	赤魚の照焼 ポトフ風 新 切干大根の韓国風炒め 春雨とツナのマヨサラダ 里芋の黒ごま味噌煮 玉葱とコーンのバター炒め	チンジャオロースと茹玉子 いわしバーグ かぶのクリーム煮 チリコンカン じゃが芋のサラダ 人参の黒酢漬	新 牛肉のトマトカレー炒め 野菜コロッケ 昆布と豚肉の甘辛煮 おからと胡瓜のマヨサラダ 南瓜のごま和え 大根の梅おかか	鶏肉の生姜焼 高野豆腐と大根のだし煮 野沢菜としらすのペンネ 蓮根のピリ辛味噌金平 大豆とごぼうのゴママヨサラダ 高菜もやし
	熱量 471 Kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 29.5 g 炭水化物 35.7 g 食塩相当量 3.5 g	熱量 315 Kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.6 g 炭水化物 31.5 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 398 Kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 21.6 g 炭水化物 29.8 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 369 Kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 20.0 g 炭水化物 35.0 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 323 Kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 17.8 g 炭水化物 23.3 g 食塩相当量 2.8 g
	アレルギー かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	アレルギー 小麦・卵・乳成分・オレンジ・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご・魚醬(魚介類)

2025年
9月8日 週



マークの見方

- 新** ⇒ 新メニュー
- 骨** ⇒ 骨にご注意ください
- 郷** ⇒ 郷土料理

今週の新メニュー！

- ★ペンネとベーコンのレモンドレ(彩食八菜・ミニおかず)
- ★豚肉のごま坦々（お弁当） ★切干大根の韓国風炒め（おかず）
- ★おからのオーロラサラダ（彩食八菜）
- ★ブロッコリーの柚子胡椒マヨ（お弁当）
- ★牛肉のトマトカレー炒め（おかず）

詳しい情報をご覧になりたい方は
こちらをスキャンしてください。→



お問い合わせ
(平日：9：00～18：00)
0120-279-560
○来週のお弁当の配達曜日の変更や追加、中止などは
今週の水曜日までにお電話をお願いします。

おかずコースは、長崎県「健康づくり
応援の店」に登録されました。



 **生活協同組合 ララコープ。**

彩食八菜

9/8 (月)			9/9 (火)			9/10 (水)			9/11 (木)			9/12 (金)		
豚肉のレモン醤油炒め もやしとさつま揚げのごま油炒めと玉子焼 高野豆腐の中華煮 きのこ卵の花 新 ペンネとベーコンのレモンドレ なすの高菜炒め 大根と人参のマヨサラダ ピーマン昆布			鶏とじゃが芋の甘酢炒め 栗かぼちゃコロッケ 昆布と豚肉の甘辛煮 白菜の青じそサラダ ブロッコリーの和風ツナマヨ 冬瓜のそぼろ煮 蓮根の煮炒め 玉葱とコーンのバター炒め			タラカツ ソース付 じゃが芋の加工黒糖煮 チーズ南瓜 かぶのクリーム煮 新 おからのオーロラサラダ ごぼうと人参のごま煮 春雨の黒酢マリネ ほうれん草の炒り玉子炒め			豚肉の焼肉炒め いかたこ三角揚げ煮 さつま芋の甘辛煮 ポテトサラダ チリコンカン 蓮根と玉葱の酢味噌和え 高野豆腐とひじきの煮物 大根の梅おかか			チキンカレー 根菜の煮物 野沢菜としらすのペンネ 生姜風味の切干大根 さつま芋と南瓜のサラダ 麻婆春雨 味噌こんにゃく 明太豆腐		
熱量	431 Kcal	アレルギー	熱量	491 Kcal	アレルギー	熱量	449 Kcal	アレルギー	熱量	429 Kcal	アレルギー	熱量	499 Kcal	アレルギー
蛋白質	16.2 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤(魚介類)	蛋白質	25.6 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	蛋白質	16.3 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご	蛋白質	16.7 g	えび・かに・小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤(魚介類)	蛋白質	15.5 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン
脂質	28.6 g		脂質	23.2 g		脂質	24.2 g		脂質	23.3 g		脂質	26.0 g	
炭水化物	31.5 g		炭水化物	51.2 g		炭水化物	47.0 g		炭水化物	41.9 g		炭水化物	51.2 g	
食塩相当量	4.4 g		食塩相当量	4.2 g		食塩相当量	3.0 g		食塩相当量	3.9 g		食塩相当量	4.4 g	

ミニおかず

牛肉とごぼうのしぐれ煮 栗かぼちゃコロッケ 新 ペンネとベーコンのレモンドレ ピーマン昆布			鶏とじゃが芋の甘酢炒め 豆腐ハンバーグ 蓮根の煮炒め 白菜の青じそサラダ			タラカツ ソース付 大根とちくわの醤油麹煮 春雨の黒酢マリネ ほうれん草の炒り玉子炒め			豚肉の焼肉炒め いかたこ三角揚げ煮 ポテトサラダ チリコンカン			チキンカレー 根菜の煮物 さつま芋と南瓜のサラダ ほうれん草のお浸し		
熱量	259 Kcal	アレルギー	熱量	276 Kcal	アレルギー	熱量	217 Kcal	アレルギー	熱量	263 Kcal	アレルギー	熱量	283 Kcal	アレルギー
蛋白質	10.0 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	蛋白質	20.9 g	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	蛋白質	9.3 g	小麦・卵・ごま・大豆・もも・りんご	蛋白質	10.5 g	えび・かに・小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤(魚介類)	蛋白質	8.8 g	小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン
脂質	11.2 g		脂質	10.4 g		脂質	10.2 g		脂質	17.1 g		脂質	15.8 g	
炭水化物	30.3 g		炭水化物	28.7 g		炭水化物	23.4 g		炭水化物	18.5 g		炭水化物	26.5 g	
食塩相当量	2.4 g		食塩相当量	3.1 g		食塩相当量	1.8 g		食塩相当量	2.1 g		食塩相当量	2.1 g	

- 消費期限：「お弁当・おかず・彩食八菜・ミニおかず」はお届け当日24時届きましたら必ず冷蔵庫で保管してください。
- 「お弁当・おかず・彩食八菜」のお弁当箱は、お手数ですが、洗剤で洗ってご返却をお願い致します。「ミニおかず」は返却不要の容器です。
- ・寿司・小袋・カップは取り出し、フタをした容器のまま電子レンジで温めてください。
- ・過度な加熱・冷凍は風味が損なわれる、硬くなる、食材破裂等の原因になりますのでご注意ください。
- ・商品調達の都合上、急遽メニューを変更させていただく場合がございます。栄養成分値は予定です。
- ・食事療法をされている方は、事前に医療機関にご相談ください。